

ISSN 2949-298X

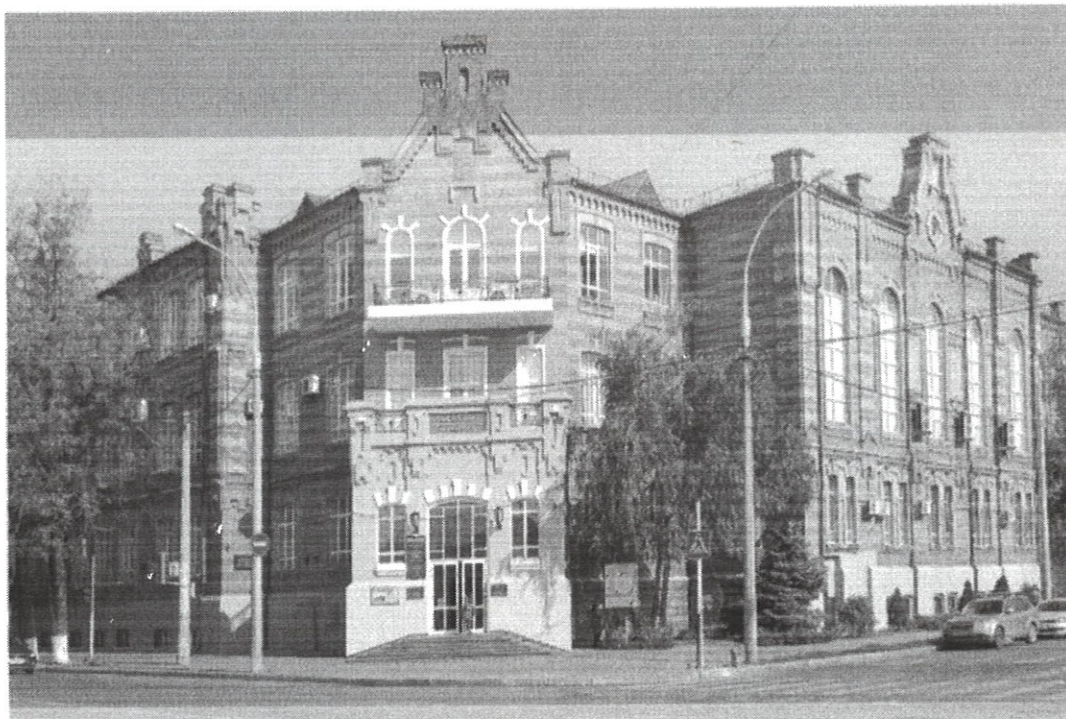
**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**



**ИНТЕГРИРОВАННЫЕ КОММУНИКАЦИИ
В СПОРТЕ И ТУРИЗМЕ:
ОБРАЗОВАНИЕ, ТЕНДЕНЦИИ, МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ**

**МАТЕРИАЛЫ ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
26 АПРЕЛЯ 2024 г.**

Научное электронное издание



**Краснодар
КГУФКСТ
2024**

РОЛЬ ТЕАТРАЛИЗОВАННОГО ТЕМАТИЧЕСКОГО КОНЦЕРТА В ВОСПИТАНИИ ПАТРИОТИЗМА.....	165
Г.Г. Плотникова, Е.В. Кузьменко	165
АНАЛИЗ ПРОГРАММ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ	169
Е.В. Ползикова	169
ВОЗМОЖНОСТИ КОЛЛАБОРАЦИИ АВИАКОМПАНИЙ И ГОСТИНИЧНЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ НА РОССИЙСКОМ РЫНКЕ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ УСЛУГ	173
Е.В. Ползикова	173
ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА В КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОМ ПРОСТРАНСТВЕ РОССИИ: РЕТРОСПЕКТИВА VS ПЕРСПЕКТИВА	177
Т.А. Самсоненко, Е.А. Еремина, В.Н. Нехай.....	177
СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК ОСНОВНОЙ ЭЛЕМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗИТИВНОГО ИМИДЖА ГОСУДАРСТВА (НА ПРИМЕРЕ II ИГР СТРАН СНГ).....	182
С.О. Сидорова, В.П. Пархимович.....	182
ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ У ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 13-14 ЛЕТ	187
В.П. Симень, Н.В. Шувалова, Е.А. Шувалова, Т.И. Сотнезова	187
МЕТОДЫ МОТИВАЦИИ И ПОДДЕРЖКИ СПОРТСМЕНОВ В МИРОВОМ СООБЩЕСТВЕ	190
Ю.В. Соболев, А.В. Лосеянская	190
КОММУНИКАТИВНЫЕ АСПЕКТЫ СИНТАКСИСА В МЕДИАТЕКСТАХ О СПОРТЕ.....	193
С.В. Супрун	193
ПРОФИЛАКТИКА ЭКСТРЕМИЗМА В ОБЛАСТИ МЕЖЭТНИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ (СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ И СПОРТИВНЫЙ АСПЕКТ)	196
Ю.Ю. Терентьев.....	196
СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЯЗЫКА В ГЛОБАЛЬНОМ МИРЕ: МНОГОЯЗЫЧИЕ И ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ КОДА	199
Ж.А. Терпелец, М.С. Душко	199
КОММУНИКАЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ПРИВЛЕЧЕНИЯ И ОБЕСПЕЧЕНИЯ РАБОТЫ ВОЛОНТЕРОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ СОЧИ – 2014.....	203
А.В. Тонковидова.....	203
ПРОДВИЖЕНИЕ ИДЕИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.....	206
Л.Д. Удовицкая, А.Э. Акопян	206
К ВОПРОСУ О СПЕЦИФИКЕ ИЗУЧЕНИЯ МУЗЫКИ В ТЕАТРАЛЬНОМ ВУЗЕ	210
В.Б. Храмов.....	210
ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ ВМЕСТЕ С ФИТНЕС-ЙОГой	212
Н.В. Челнакова, Е.Е. Трошина	213

Надвыпускные данные:

Электронное научное издание создано в приложении Microsoft Office – Microsoft Word, Microsoft Word PowerPoint.

Программа работает на любых IBM совместимых компьютерах под управлением Windows 2000/XP, на которых установлены средства для работы с мультимедийными приложениями. Программа не требует установки и работает как с жесткого, так и непосредственно с лазерного диска. Запуск программы не должен вызывать затруднение у обучающихся.

Ответственный редактор

А.В. Овчеренко

Технический редактор

Г.А. Ярошенко

Корректор

Е.В. Чуйкова

Оригинал-макет подготовил/а

Л.И. Просоедова

Выпускные данные:

Подписано к использованию 05.06.2024.

Заказ № 12.

Объем издания 3,90 Мб.

Электронный оптический диск

Редакционно-издательский отдел Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

350015, г. Краснодар, ул. Будённого, 161.

E-mail: avtor-rio-kgufkst@mail.ru

ISSN 2949-298X



9 772949 298008 >

ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ ВМЕСТЕ С ФИТНЕС-ЙОГОЙ

Н.В. Челнакова

воспитатель, МАДОУ МО «Центр-детский сад № 200» г. Краснодар, Россия

Е.Е. Трошина

воспитатель, МАДОУ МО «Центр-детский сад № 200» г. Краснодар, Россия

Аннотация. Один из основных периодов, во время которого происходит развитие физических качеств личности, фундамента здоровья и подготовки к взрослой жизни, конечно, является детство. Полюбить движение должен каждый воспитанник, ведь именно это поможет сохранить по жизни потребность в спорте и популярном у нас здоровом образе жизни! Дошкольная фитнес-йога – совокупность комплекса разработанных упражнений, в которых учтены все возрастные особенности организма детей старшего дошкольного возраста. Это своеобразные, опирающиеся на историю индийских йогов динамические упражнения с элементами игры и вставками из растяжек традиционных поз йоги, адаптированных под детский организм. Фитнес-йога, как разновидность физических упражнений, призвана приобщать детей к здоровому образу жизни посредством несложных упражнений, дыхательной гимнастики и специальных поз йоги-асан, так похожих на животных.

Ключевые слова: становление физических качеств, способность переносить физические нагрузки, гармонизация семейных отношений, фитнес-йога.

В 21 веке, в мире гаджетов и интернета для детей мало физической активности. Отсюда переутомления, малоподвижный образ жизни и проблемы со здоровьем. Именно поэтому задача педагогов повышать уровень физической выносливости и развития физических качеств детей дошкольного возраста. Фитнес – йога – это специальный комплекс упражнений, составленный с учетом особенностей и потребностей детского организма [1]. В отличие от обычной йоги, состоящей из статики, детская йога – это игровые, веселые асаны, дыхательные гимнастики, игры, которые позволяют укрепить здоровье детей, и, самое главное подготовить детский организм к школьным занятиям: правильное дыхание, осанка, мышечный корсет [1]. Такую подвижную программу дети выполняют с удовольствием, ведь она достаточно занимательна, чтобы детвора смогла направить энергию в позитивное русло, расслабить мышцы, но в тоже время укрепить их. Элементы йоги в общем комплексе упражнений становятся минутками релаксации, позволяющими контролировать психологическое возбуждение детей от игры. Таким образом, детская йога тренирует силу и выносливость детей, развивает их силу и гибкость, улучшает координацию движений малышей, учит их полностью владеть своим телом. Замечено, что занятия йогой успокаивают детей, позволяют добиться физического и душевного равновесия ребёнка.

Учитывая строение детского организма упражнения йоги выполняются во время игры. Если неосведомленный человек посмотрит такое занятие то подумает, что ребята развлекаются и играют изредка застывая в позе какого-нибудь животного, а потом опять продолжают играть [2]. На самом деле дети оздоравливают организм, выравнивают позвоночник, дыхание, их движения становятся легче, плавнее. Асаны йоги не утомляют организм ребенка,

напротив, дают положительный эмоциональный заряд. Фитнес-йога решает не только оздоровительные и воспитательные задачи, но и расширяет рамки познания, возможностей своего тела, вызывает интерес к правильному, разностороннему образу жизни, спортивной пунктуальности, настрой на физкультуру и спорт.

Фитнес-йога, пожалуй, самый демократичный в выполнении вид физкультурных упражнений. Небольшой коврик, свежий воздух и удобная одежда – вот и все что нужно! А если есть мелодичная музыка для упражнений, то это точно позволит детскому организму проснуться и начать новый день с позитивным настроем и активной работоспособностью. Ритм жизни современных детей должен оставлять островок спокойствия, который предоставит им занимательная йога. Она постарается избавить их от заболеваний, ненужных эмоций и внешних раздражителей, а малоподвижным детям предоставит безопасную физическую нагрузку на основные группы мышц.

Элементы занятий детской фитнес-йогой:

1. Легкая разминка, разогревает мышцы перед упражнениями [2].
2. Растяжка для эластичности мышц и предотвращения травм, ведь главное правило йоги-не навреди!
3. Асаны – специальные упражнения йоги, адаптированные под детский организм, позволяющие детям контролировать свои движения, развивают координацию, статику, терпение и силу воли.
4. Дыхательная гимнастика, которая научит детей правильно дышать, контролируя выдох и плавный вдох через нос. Это позволит ребенку обогатить организм кислородом и подготовить тело для физической нагрузки.
– минутка релаксации (позволяет детям расслабиться после занятия йогой).

В год семьи и семейных ценностей особенно важна работа с родителями по приобщению их к ЗОЖ, например, через фитнес-йогу [4]. Ребята охотно занимаются йогой с мамой и папой. Подражая им, соблюдают режим питания, занятий физкультурой [3]. Они обожают играть и тренироваться с родителями, приходят от этого в восторг. Дети впитывают атмосферу семьи: если в семье внимательны друг к другу, спортивные, то и ребенок, подражая, становится таким же активным и любознательным.

Что такое «Фитнес – йога» для семьи? Естественно уникальная возможность расширить область общения и взаимодействия, практика позитивного общения, привитие здорового образа жизни [5]. Йога – это подсказка взрослым, как понять своего ребенка, найти возможность, предоставляемую новыми веяниями, позволить сделать вас намного лучше и здоровее, а мир лучше и добрее. А ещё:

– Отличный вариант совместного семейного досуга с пользой для здоровья и отношений, возможность добавить близость и теплоту в ваше общение!

– Комплексы асан, дыхательных практик, релаксаций, направленных на решение индивидуальных задач (здоровье, обучение, поведение, взаимоотношения).

– Парные практики (родитель-ребенок), направленные на гармонизацию отношений, расширение и углубление доверия, восстановление открытости и осознанности правильного образа жизни.

У семьи могут возникнуть вопросы:

Как начать йогу с ребёнком?

Кто сможет развить в дальнейшем этот интерес?

Можно ли использовать те или иные упражнения?

Где найти время и место для семейных дружных занятий?

А вот как: Придумайте упражнения – позы животных, занимайтесь с удовольствием, с улыбкой, ведь хорошее настроение справится с любыми заболеваниями [6]. Устройтесь на паласе, коврик, песке; включите любимую мелодию, растягивайте свое тело, и, оно вам ответит благодарностью, красивой спиной, гордо поднятой головой [5]. Сядьте в позу лотоса, посмотрите на ребенка, поговорите о хорошем, добром и вы сами не заметите, как ваш малыш откроет вам свои маленькие тайны, ваше настроение станет светлее, погода в доме-лучше.

Наше будущее заложено в детском здоровье, именно оно – строитель нации, именно тогда умения и знания, которые дети закрепили в семье и детском саду перейдут в здоровый образ жизни, и будут передаваться по поколениям в будущем.

Список литературы:

1. Бабенкова, Е.А. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет / Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская. – Москва: Издательство Сфера, 2013. – 64 с.
2. Берк Эзги. Я люблю йогу! 15 простых упражнений для детей для здорового тела и хорошего настроения / Э. Берк. – Серия: Библиотека первых знаний. – М.: Эксмо-детство 2022. – 64 с.
3. Ильинская, О.В. Детская йога. Студия йоги / О.В. Ильинская, О.Б. Казак. – М.: Эксмо, 2011. – 208 с.
4. Иванова, Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для дошкольников / Т.А. Иванова. – Москва: Детство-пресс, 2020. – 192 с.
5. Игнатьева, Т.А. Практическая хатха-йога для детей / Т.А. Игнатьева. – Санкт-Петербург: Нева, 2003. – 128с.
6. Липень, А.А. Детская оздоровительная йога / А.А. Липень. – Санкт-Петербург: Питер – Литрес, 2011. – 242с.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что _____
Грошина Елена Евгеньевна

с «01» декабря 2022 (фамилия, имя, отчество) 12 декабря 2022 г.

прошел(а) повышение квалификации в _____ Частном образовательном

учреждении организации дополнительного профессионального образования
(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

«Научно-методический центр современного образования»

по теме: «Современные педагогические технологии в организации
(наименование предмета, темы, программы, дополнительного профессионального образования)
образовательного-воспитательного процесса в условиях

«реализации фгос до-дс» (содержание) подготовки к экзаменам и
организации образовательно-воспитательного процесса в условиях
реализации фгос до)

в объеме 72 часа (количество часов)

За время обучения сда(а) зачеты и экзамены по основным модулям
программы:

Наименование модуля	Количество часов	Оценка
Основы законодательства РФ в области образовательного образования	8 часов	Зачтено
Педагогика. Психология	8 часов	Зачтено
Информатизация образования (ИИТ)	8 часов	Зачтено
Взрослая психология	12 часов	Зачтено
Современные подходы к содержанию и организации образовательно-воспитательного процесса в условиях реализации фгос до	36 часов	Зачтено

Итоговая работа по теме:

Город _____ Красноярск
Дата выдачи 30 декабря 2022

Регистрационный номер 969

УДОСТОВЕРЕНИЕ
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ
231201354541

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования
«Институт повышения квалификации «ПрофСтандарт»
(АНО ДПО «ИПК «ПрофСтандарт»)

Лицензия на право осуществления образовательной деятельности
от 04.04.2022 г. № 3035-01245-76/00185803 выдана
Департаментом образования Ярославской области

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

762419915621

Документ о квалификации

Регистрационный номер

3014

Города

Ярославль

Дата выдачи

17 мая 2023 года

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Трошина
Елена Евгеньевна**

прошел(а) повышение квалификации в (на)
АНО ДПО «ИПК «ПрофСтандарт»
с 3 мая 2023 г. по 17 мая 2023 г.

по дополнительной профессиональной программе
«Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи»

в объёме

36 академических часов

Руководитель

Секретарь

Якунина Е.П.

Аюрян Н.В.



Общество с ограниченной ответственностью
«Высшая школа делового администрирования»

Регистрационный номер реестра лицензий №1035-01277-66-00194212
Принят о предоставлении лицензии № 350-Зн от 03 апреля 2018

УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

КПК 4379626226

Документ о квалификации

Регистрационный номер
0177060

Город
Екатеринбург
Дата выдачи
14 августа 2023 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Трошина Елена Евгеньевна

прошла(а) повышение квалификации в (на)

ООО «Высшая школа делового администрирования»

в период с 4 августа 2023 г. по 14 августа 2023 г.

по дополнительной профессиональной программе

«Содержание и технологии деятельности педагога дополнительной образовательной организации в соответствии с ФООП ДО и ФАОП ДО»

в объеме 72 ч.

за время обучения (слага) экзамены и зачеты по учебным предметам
(курсам, дисциплинам, модулям)

Наименование	Объем часов	Оценка
Нормативно-правовые и методологические и дисциплны в сфере дополнительного образования	20	зачет
Федеральная образовательная программа дополнительного образования: особенности структуры	16	зачет
ФООП ДО для обучающихся с ОВЗ: характеристика, общие и специфические принципы реализации	20	зачет
Проектирование образовательных программ с учетом ФООП	14	зачет
Итоговая аттестация	2	зачет



Handwritten signature of D.P. Smul'skiy

Д.П. Смульский

Н.Е. Антонов